


Ростовская область Тацинский район станица Тацинская  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Тацинская средняя общеобразовательная школа № 1

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания МО  
Классных руководителей  
Руководитель МО  М.П. Аникина  
Протокол МО №1 от 27.08.2021г

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР  Т.Е. Капуза  
27 августа 2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор школы  И.Н. Забураева  
Приказ от 27.08.2021 г №66



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

1-Б класс

начальное общее образование

Количество часов – 33 часа

Учитель Туктарова Арина Александровна

Программа разработана на основе авторской программы Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.  
Здоровое питание./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2018.

2021 – 2022 учебный год

## Пояснительная записка

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

Ж.-Ж. Руссо

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России; планируемых результатов начального общего образования.

В основе программы лежит авторская программа Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании».

### Общая характеристика курса

За последние годы школа очень изменилась. И новое современное оборудование, и новые технологии и многое другое. Это облегчает труд педагога и делает обучение детей интересным и доступным. Но ничто не заменит общение педагога с детьми. Учитель постоянно ведёт с ребятами разговор о школе, в которую бы они ходили с радостью. Дети мечтают о радостной школе, а мы мечтаем, чтобы дети были, прежде всего, здоровы.

Главной задачей воспитания мы считаем сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек. Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве. Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе является удачным тому примером.

Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей: нежелание ребёнка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть в сухомятку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности питания. Исходя из этого, работа с родителями (беседы, анкетирование) должна предшествовать непосредственной работе по программе.

Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, море продукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Следовательно, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей младшего школьного возраста, но и у их родителей.

В увлекательной игровой форме дети должны знакомиться с гигиеной питания, узнавать о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получать представления о правилах этикета. Культура питания – это основа здорового образа жизни. Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

*Преимущество программы* заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

### Цель и задачи программы

**Цель программы:** формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Образовательные задачи:**

1. развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
2. формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
3. расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
4. развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
5. пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

**Воспитательные задачи:**

1. развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
2. развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

**Развивающие задачи:**

1. развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
2. развитие самостоятельности, самоконтроля;
3. развитие коммуникативности;
4. развитие творческих способностей.

### **Место курса в учебном плане**

Программа курса «Разговор о правильном питании» адресована учащимся начальной школы и рассчитана на 4 года – полный курс обучения детей в начальной школе. В первом классе занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут. Всего 33 часа в год. Согласно утвержденному расписанию в календарно-тематическом планировании МБОУ Тацинская СОШ №1 количество часов уменьшено на 3 часа (30 часов)

### **Ценностные ориентиры содержания курса**

Одним из результатов обучения программе «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни и человека – осознание ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

Ценность добра и истины – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (например, *поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.*).

Ценность семьи – понимание важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

Ценность труда и творчества – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

Ценность социальной солидарности – обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

### **Формы и методы обучения**

В качестве организации занятий в программу внесены *различные формы*: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм.

*Основные методы обучения*: репродуктивный, проблемный объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый.

### **Планируемые результаты освоения курса**

#### ***Личностные действия***

Сформированность внутренней позиции школьника, адекватная мотивация внеучебной игровой деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, установка на здоровый образ жизни, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, способность к моральной самооценке.

#### ***Регулятивные действия***

Овладение всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

#### ***Познавательные действия***

Приобретение знаний об основах рационального питания, представления о правилах этикета, связанных с питанием, умений пользоваться знаково-символическими средствами, действием моделирования, составлением проектов.

#### ***Коммуникативные действия***

Способность учитывать позицию собеседника, уважительное отношение к иному мнению, организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности.

### **Планируемые результаты 1-го года обучения (1 класс)**

#### **Ученики должны знать:**

- ✓ полезные продукты;
- ✓ правила этикета;
- ✓ роль правильного питания в здоровом образе жизни.

#### **Ученики должны уметь:**

- ✓ соблюдать режим дня;
- ✓ выполнять правила правильного питания;
- ✓ выбирать в рацион питания полезные продукты.

### **Способы проверки результатов освоения программы**

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставки работ по различным темам, проведение конкурсов, праздников.

## Содержание разделов программы

### Раздел I. Разнообразие питания (6 часов)

**Если хочешь быть здоров.** Знакомство с героями «Улицы Сезам». Куклы – Зелибоба, Кубик, Бусинка. Реальные персонажи – девочка Катя, папа Кати (дядя Саша), мама (тетя Нина), дворничиха тетя Даша.

**Самые полезные продукты.** Какие продукты полезны и необходимы человеку? Полезные продукты среди любимых блюд (практическая работа). Анкетирование «Полезные привычки». Экскурсия в магазин. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Игросоревнование «Разложи продукты на разноцветные столы». Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты».

**На вкус и цвет товарищей нет.** Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов. Кухни разных народов. Практическая работа «Определи вкус продукта». Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?» Игра «Приготовь блюдо».

### Раздел II. Организация и гигиена питания (17 часов)

**Как правильно есть.** Основные принципы гигиены питания. Игра-обсуждение «Законы питания». Игра «Чем не стоит делиться». Работа в тетрадах, оформление плаката с правилами питания.

**Удивительные превращения пирожка.** Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания. Соревнование «Кто правильно покажет время?». Тест. Игра «Доскажи пословицу». Игра «Помоги Кате». Демонстрация удивительного превращения пирожка.

**Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.** Завтрак – обязательный компонент ежедневного меню, различные варианты завтрака. Игра «Пословицы запутались». Игра «Отгадай-ка». Игра «Знатоки». Игра «Угадай сказку». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша». Викторина «Печка в русских сказках». Игра «Поварята». Составление меню завтрака.

**Плох обед, если хлеба нет.** Обед – обязательный компонент ежедневного меню, структура обеда. Игра «Угадай-ка». Игра «Секреты обеда». Игра «Советы хозяйки». Игра «Лесенка с секретом». Составление меню обеда. Экскурсия на хлебозавод.

**Полдник. Время есть булочки.** Знакомство с вариантами полдника. Значение молока и молочных продуктов. Конкурс-викторина «Знатоки молока». Игра-демонстрация «Это удивительное молоко». Кроссворд «Молоко». Игра «Подбери рифму».

**Пора ужинать.** Ужин – обязательный компонент ежедневного меню, состав ужина. Игра «Объяснялки». Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд». Игра «Что можно есть на ужин». Составление меню ужина. Экскурсия в столовую.

### Раздел III. Витамины и минеральные вещества в рационе здорового питания (7 часов)

**Где найти витамины весной?** Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Игра «Отгадай название». Игра «Отгадай мелодию». Игра «Вкусные истории».

**Как утолить жажду...** Значение жидкости для организма человека. Игра-демонстрация «Из чего готовят соки». Игра-демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой». Игра «Праздник чая».

**Что надо есть, если хочешь стать сильнее.** Связь рациона питания с образом жизни. Высококалорийные продукты. Игра «Мой день». Игра «Меню спортсмена».

**Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.** Разнообразие фруктов, ягод, значение их для организма. КВН «Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты». Стенгазета «Витаминная радуга».

**Каждому овощу свое время.** Разнообразие овощей, их полезные свойства. Игра-соревнование «Вершки-корешки». Игра-эстафета «Собираем урожай».

## Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

**Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011, 80с.
  2. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с
  3. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
  4. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
  5. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с
  6. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
  7. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с
  8. Киселёва Г.Г., Ковалёв В.А. Как изучить состояние здоровья школьника?/ Начальная школа, 2007. - № 2
  9. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. М.: «ВАКО», 2006.
  10. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Режим учёбы и отдыха ослабленных детей./ Начальная школа, 2007. - № 9
- Павлова М.А. Дидактические игры, как средство формирования навыков здорового образа жизни. САРАТОВ 2006

**Технические средства обучения:**

- мультимедийный проектор, DVD-плееры, MP3-плеер;
- компьютер с учебным программным обеспечением;
- музыкальный центр;
- демонстрационный экран;
- магнитная доска;
- цифровой фотоаппарат;
- сканер, ксерокс и цветной принтер;
- специализированные цифровые инструменты учебной деятельности (компьютерные программы);

**Календарно-тематическое планирование**

№	Тема	Характеристика основных видов деятельности ученика	Сроки прохождения	Примечание
<b>Раздел I. Разнообразие питания (6 часов)</b>				
1.	Знакомство с жителями «Улицы Сезам»	Знакомятся с героями «Улицы Сезам». Куклы – Зелибоба, Кубик, Бусинка. Реальные персонажи – девочка Катя, папа Кати (дядя Саша), мама (тетя Нина), дворничиха тетя Даша.	<b>06.09</b>	

2.	Если хочешь быть здоров	Имеют представление о важности правильного питания.	<b>13.09</b>	
3.	Самые полезные продукты	Формируется представление о полезных продуктах для человека. Имеют представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию.	<b>20.09</b>	
4.	Экскурсия в магазин		<b>27.09</b>	
5.	На вкус и цвет товарищей нет	Знакомятся с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, с кухней разных народов. Имеют практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.	<b>04.10</b>	
6.	Кухни разных народов		<b>11.10</b>	
<b>Раздел II. Организация и гигиена питания (17 часов)</b>				
7.	Как правильно есть	Имеют представление об основных принципах гигиены питания	<b>18.10</b>	
8.	Гигиена питания		<b>25.10</b>	
9.	Правила питания		<b>08.11</b>	
10.	Удивительные превращения пирожка	Формируется представление о роли регулярного питания и важности соблюдения режима дня	<b>15.11</b>	
11.	Режим питания школьника		<b>22.11</b>	
12.	Рацион питания		<b>29.11</b>	
13.	Завтрак		<b>06.12</b>	
14.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	Формируется представление о каше как полезном и вкусном блюде, о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню.	<b>13.12</b>	
15.	Секреты обеда	Формируется представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.	<b>20.12</b>	
16.	Плох обед, если хлеба нет		<b>27.12</b>	
17.	Полдник. Время есть булочки	Знакомятся с вариантами полдника.	<b>17.01</b>	
18.	Экскурсия на хлебозавод		<b>24.01</b>	
19.	Путешествие по улице	Знакомятся с понятием схема,	<b>31.01</b>	

	Правильного питания	чертеж, рисунок, график.		
20.	Это удивительное молоко	Формируется представление о значении молока и молочных продуктов.	<b>07.02</b>	
21.	Пора ужинать	Формируется представление об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.	<b>21.02</b>	
22.	Как приготовить бутерброды		<b>28.02</b>	
23.	Экскурсия в столовую. Блюда для завтрака, обеда, ужина.		<b>14.03</b>	
<b>Раздел III. Витамины и минеральные вещества в рационе здорового питания (7 часов)</b>				
24.	Где найти витамины весной?	Знакомятся со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.	<b>21.03</b>	
25.	Если хочется пить	Формируется представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.	<b>04.04</b>	
26.	Мы не дружим с Сухомяткой		<b>11.04</b>	
27.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	Формируется представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.	<b>18.04</b>	
28.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	Знакомятся с разнообразием овощей, ягод, фруктов, их полезными свойствами.	<b>25.04</b>	
29.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты»		<b>16.05</b>	
30.	Витаминные истории		<b>23.05</b>	
<b>Итого: 30 часов</b>				